

2026年1月

ももたろう便り



令和8年を迎えて ～ 院長あいさつ～

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年も感染症や自然災害など日々の暮らしに不安を感じる出来事が少なくありませんでした。そのような中でも変わらぬ日常を大切に積み重ねることの尊さを感じる一年であったように思います。

昨年秋には、当院開院15周年記念イベントを開催し、多くの方々に御参加・御協力をいただきました。思えば開院当初より、患者さんと御家族、そして地域の方々に支えられながら一步一步歩んで参りました。皆様から寄せられる喜びの声や温かい言葉は、私達職員にとって何よりの励みになります。

人生において誰もが平等に与えられているものは「時間」と言われます。その時間をどこで、誰と、どのように過ごすのか。私たちはこれからも、自宅や施設で療養されている患者さんや御家族が安心の中でその大切な時間を過ごしていただけるよう、日々の訪問診療に向き合ってまいります。何気ない会話やふとした笑顔の積み重ねが「かけがえのない時間」になると信じて、本年も在宅医療を通じ皆さまの暮らしに寄り添い続けてまいります。どうぞ変わらぬ御支援と御理解を賜りますようお願い申し上げます。

院長 小森栄作

医療法人 ザイタック
.....
ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29

TEL: 086-242-3232

FAX: 086-242-3232

✉ info@momotaroclinic.jp



うんこは生活の答え合わせ



体の調子を知る「大きなお便り」大便

健康な人のうんちは、水分が約80%で、残りは食べ物のカス、腸内細菌、剥がれた腸粘膜からなり理想はバナナうんちです。個人差はありますが、1日150~200g、一日1~3回程度、自然にすっきり出るうんちです。（※1週間に3回程度でもバナナうんちなら正常です！）



むにゅっと黄色っぽい**バナナうんち**なら

あなたの腸内は絶好調！

理想的なうんちです。

このまま元気に過ごして下さい。

快らん



黄土色っぽい**バナナうんち**

あなたの腸内はほぼ健康です。
よい生活習慣を続けましょう。



黄色っぽいヒョロヒョロうんち

食事の量が少なくありませんか？無理な
ダイエットは体調を崩す原因になりますよ。



茶色っぽい**バナナうんち**

腸内で悪玉菌が増え始めています。
食べ過ぎや飲み過ぎがありませんか？
食習慣を見直してみましょう。



黄色っぽいヒョロヒョロうんち

運動不足かも？ 適度に体を動かすことは、
良いうんちを作り出すことにつながります。



黒っぽい**バナナうんち**

脂質の多い肉や動物性食品ばかり食べて
いると色は黒っぽく、においはきつくなり
悪玉菌が増えやすくなります。



茶っぽいヒョロヒョロうんち

腹筋や腸の周りの筋肉が弱くなり、うんちを
上手く押し出せなくなっているのかも。
体を動かすようにしましょう。



茶色っぽい**コロコロうんち**

うんちの水分が少ないようです。
水分や水溶性食物繊維を多くとりましょう。
★海藻や果物、繊維が柔らかい野菜
ニンジン、キャベツなど



黒っぽいヒョロヒョロうんち

うんちをしても、残便感ですっきりしない？
良いうんちのもととなる食習慣と運動を
心がけましょう。



黒っぽい**コロコロうんち**

スナック菓子や肉類が多くないですか？
偏食や便意を我慢することが多いと
便秘の原因になりやすいです。



黄色っぽいびしゃびしゃうんち

冷たいものの飲み過ぎや、寝冷えをして
いませんか？ 冷えは下痢の原因となり
やすいですよ。



黄土色っぽいびしゃびしゃうんち

暴飲暴食が原因かも？ 辛い物など刺激物は
避けて、消化の良いものを食べるように
心がけましょう。



茶色っぽいびしゃびしゃうんち

もしかしてストレスをためていませんか？
ストレスで悪玉菌が増え、腸内細菌のバランスが
悪くなると言われています。



黒色っぽいびしゃびしゃうんち

長引く下痢、慢性的なストレスによることもあり
ますが、何か病気が原因のこともあります。
そのままにせず、早めに対応をしましょう。

バナナのような形(10cmくらいが1本分)で、
細すぎず黄色~黄褐色、表面はつるんとして
いる。そんな理想的なお便りが、皆さまにも
届いているとよいのですが…。食生活や運動
習慣のほか、睡眠やストレスなどにも影響を
受けて、うんちは日々変化します。ご自分の
お便りを観察して、アドバイスを参考に
健康づくりにお役立ててください。

うんこについてもっと詳しく知りたい方 ⇒

日本うんこ学会

